

Můj krizový plán

Jak si můžu pomoci sám*a?

- 1.
- 2.
- 3.

JÁ

Kdo z kamarádů a blízkých mi může pomoci?

- 1.
- 2.
- 3.

**BLÍZKÉ
VZTAHY**

Jaké instituce a organizace mohu kontaktovat?

- 1.
- 2.
- 3.

INSTITUCE

Za jakými odborníky mohu zajít?

- 1.
- 2.
- 3.

ODBORNÍCI